



食事だより



今月は、毎年恒例「八景みそ作り」を開催します。

また、献立にも日本各地のみそや中国のみそ（豆鼓醬）を取り入れました。
様々なみその違いや魅力に触れて、楽しい体験ができると思います。

みそと言えばやっぱり…みそ汁！ みそ汁に組み合わせるとオススメの具材を紹介します。

① 緑黄色野菜(ほうれん草・小松菜・人参・オクラなど) + 油(油揚げ・厚揚げなど)

緑黄色野菜に含まれるビタミンAが免疫力を高めて、風邪を予防してくれます。
油を足すことで吸収が高まるので、油揚げを一緒に入れましょう。



② 豚肉 + 香味野菜(にら・ねぎ・にんにくなど)

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果があります。
香味野菜はその吸収を助けてくれます。

③ さつまいも・じゃがいも・里芋・きのこ・海藻など

これらの食材はカリウムを多く含んでいて、むくみ予防に効果があります。



つまり…①②③を組み合わせた豚汁は、とても体に良い最強の料理です！

ほとんどの食材が冷凍できるので、刻んで冷凍保存しておく、忙しい方でも簡単にみそ汁が作れます。
温かくて栄養たっぷりのみそ汁を飲んで、元気に冬を過ごしましょう♪

〈今月の栄養価〉

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
3歳児以上	544	20.2	228	2.1	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切です。
1～2歳児	478	18.2	261	1.7	ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

鶏ささみの豆鼓風パン粉グリル

4人分

2月25日(火) 昼食に出ます！

- | | | | |
|-------|------------|--------|--------------|
| ・鶏ささみ | 8本(1/2に切る) | ・パン粉 | ひとつかみ(25g程度) |
| ・豆鼓醬 | 小さじ2 | ・オリーブ油 | 大さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1 | } A | |
| ・酒 | 小さじ1 | | |

- 1/2に切ったささみをポリ袋に入れて、Aをよくもみ込む。
- オリーブ油をもみ込んで、パン粉をまぶす。
- 160℃のオーブンで20分焼く。完成。

豆鼓醬は、他のみそでも大丈夫です。あまり高温で焼かないことが、柔らかく仕上げるコツです。
ご飯に合うおかずとしてオススメです。お試しください♪

豆鼓醬→黒豆を発酵させたものに、にんにくなどを加えて作るコクのある中国のみそ